

令和5年度 4月 きゅうしょくよていこんだてひょう



いちかわしりつおおのしょうがっこう
市川市立大野小学校

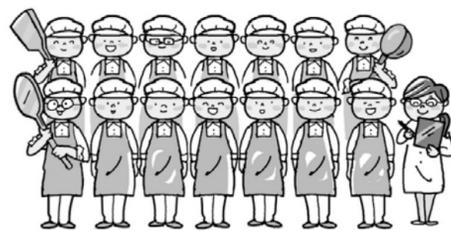
日	曜日	牛乳	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	給食開始	
			しゅじょくおかず(主菜)	おかず(副菜)									
12	水	○	ごはん			米 麦		エネルギー 673 kcal					給食開始
			ぎょうざどんのぐ	豚肉 大豆	なたね油 ごま油 澱粉	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ いら	たんぱく質 32.5 g						
			やさいのうまに	豚もも 生揚げ さば節	砂糖 澱粉	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しいたけ いんげん	脂質 22.9 g						
			きよみオレンジ			清美オレンジ	食塩相当量 2.1 g						
13	木	○	ごはん			米 麦		エネルギー 697 kcal					
			はるキャベツのメンチ	豚肉	澱粉 小麦粉 パン粉 なたね油	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ	たんぱく質 26.0 g						
			にくじゃが	豚もも 豚ばら さば節	なたね油 しらたき じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ いんげん	脂質 20.2 g						
			ひゅうがなつゼリー			日向夏ゼリー	食塩相当量 1.7 g						
14	金	○	ごはん			米 麦		エネルギー 570 kcal					
			ビビンバ	豚肉	砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 ぜんまい 人参 ほうれん草 大豆もやし	たんぱく質 21.3 g						
			しょうがスープ	鶏むね わかめ	ごま油 ごま	竹の子 長ねぎ 生姜	脂質 17.4 g						
			ごまだれだんご			白玉 砂糖 ごま	食塩相当量 1.8 g						
17	月	○	キムタクごはん	豚もも	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	キムチ たくあん 長ねぎ 生姜		エネルギー 523 kcal					
			むしどりのねぎしおがけ	鶏肉	なたね油	長ねぎ	たんぱく質 24.4 g						
			のりゆかりあえ	鶏肉 のり	砂糖	キャベツ きゅうり 人参 ゆかり 生姜 にんにく	脂質 20.5 g						
			わかめスープ	鶏むね わかめ	ごま油 ごま	長ねぎ しめじ	食塩相当量 2.2 g						
18	火	○	ゴマごはん			米 麦 ごま		エネルギー 605 kcal					
			あじフライ	鰯	小麦粉 パン粉 なたね油		たんぱく質 28.5 g						
			いそかあえ	かつお節 のり	砂糖	キャベツ ほうれん草 人参 もやし	脂質 19.9 g						
			かぶのみそしる	生揚げ さば節 味噌		かぶ えのき茸	食塩相当量 2.2 g						
19	水	○	ごはん			米 麦		エネルギー 676 kcal				1年生 給食開始	
			ポークカレー	豚肉 ヨーグルト	なたね油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ コリアンダー	たんぱく質 22.4 g						
			バリひじきサラダ	ひじき かつお節	じゃが芋 なたね油 砂糖 オリーブオイル	きゅうり コーン 玉ねぎ	脂質 21.2 g						
			おいおいゼリー			いちごゼリー	食塩相当量 1.9 g						
20	木	○	ごはん			米 麦		エネルギー 628 kcal					
			まんだいのたつたあげ	まんだい	澱粉 なたね油	生姜	たんぱく質 28.9 g						
			なまあげのそぼろに	鶏ひき肉 生揚げ さば節	さといも こんにやく 砂糖 澱粉	人参 竹の子 しめじ 大根 いんげん	脂質 21.8 g						
			オレンジ			オレンジ	食塩相当量 1.3 g						
21	金	○	スパゲッティ			カットスパゲッティ オリーブオイル なたね油		エネルギー 596 kcal					
			いちかわトマトのミートソース	豚肉 チーズ	オリーブオイル 砂糖 バター	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ トマト マッシュルーム	たんぱく質 22.6 g						
			ABCスープ	ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	脂質 21.3 g						
			ぶどうゼリー	アガー	砂糖	ぶどうジュース ナタデココ	食塩相当量 2.2 g						
22	土	○	ごはん			米 麦		エネルギー 569 kcal				学習参観	
			ハヤシライス	豚肉	なたね油 砂糖	エリンギ しめじ 玉ねぎ トマト パセリ	たんぱく質 19.6 g						
			れんこんサラダ			なたね油 砂糖	れんこん キャベツ 人参 小松菜	脂質 19.6 g					
			アセロラゼリー			アセロラゼリー	食塩相当量 2.0 g						

日	曜日	牛乳	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			しゅじょくおかず(主菜)	おかず(副菜)								
24	月	○	ごはん			米 麦		エネルギー 642 kcal				
			ガパオライス	鶏ひき肉	なたね油 砂糖 ごま油	にんにく ビーマン 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ バジル	たんぱく質 26.8 g					
			わふうフォー	鶏もも かつお節 昆布	ライスヌードル	小松菜 もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ レモン	脂質 18.2 g					
			ほうれんそうとバナナのケーキ	牛乳	砂糖 バター ホットケーキミックス	ほうれん草 バナナ	食塩相当量 1.2 g					
25	火	○	たけのごはん	かつお節 油揚げ		米		エネルギー 595 kcal				
			とりのからあげ	鶏肉		澱粉 小麦粉 なたね油	たんぱく質 28.7 g					
			こまつなのりおかかあえ	かつお節 のり		砂糖	脂質 20.9 g					
			さわにわん	豚肉 昆布 かつお節			食塩相当量 1.8 g					
26	水	○	セサミトースト	豆乳		食パン バター ごま 砂糖		エネルギー 549 kcal				
			マセドアンサラダ	チーズ		じゃが芋 なたね油 オリーブオイル 砂糖	たんぱく質 17.5 g					
			ABCスープ	鶏もも		マカロニ	脂質 23.5 g					
			りんごのゼリー	アガー		砂糖	食塩相当量 1.3 g					
27	木	○	ひじきごはん	さば節 鶏むね だいず ひじき 油揚げ		米 麦 なたね油 砂糖		エネルギー 602 kcal				
			さばのカレーやき	鯖			たんぱく質 31.8 g					
			こまつなごまじょうゆあえ			ごま 砂糖	脂質 21.9 g					
			けんちんじる	鶏もも 豆腐 さば節		さといも こんにやく	食塩相当量 2.0 g					
28	金	○	せきはん	ささげ		米 もち米 ごま		エネルギー 614 kcal				
			ぶりのてりやき	鯛		砂糖	たんぱく質 26.4 g					
			かまぼこあえ	かまぼこ かつお節		砂糖	脂質 14.7 g					
			わかたけじる	わかめ かつお節 昆布			食塩相当量 2.0 g					
			さくらもち			桜もち						

*システムの都合上、アレルギー対応児童のアレルゲンを含む食材の【★マーク】はなくなります。
 *食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。
 *食物アレルギーなどについてご心配な点がございましたら、担任を通して栄養士にご相談下さい。
 *転出の場合は予め保健体育課へ連絡し、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。
 *長期欠席(5回以上継続の欠席で、事前の申し出)の場合は給食停止届を学校へ提出し、保健体育課へ連絡して下さい。
 *給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意してください。
 *給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には繕っていただけると幸いです。

栄養価の月平均値
エネルギー 610 kcal
たんぱく質 25.5 g
脂質 20.3 g
食塩相当量 1.8 g

○食品成分表改訂のお知らせ
 市川市では、令和5年4月分の給食から、日本食品標準成分表2020版(八訂)を用いて栄養価を算出いたします。食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。今まで、計算式で求めていた栄養価も実際の食品から計測できるようになりました。エネルギーの値がこれまでより新しい物差しで測ると少し低くなってはありますが、古い物差しでは同じ値です。ですから、食べる量を増やさなければならないということではありません。給食提供量は今まで通りの量を提供しておりますのでご安心ください。



給食室から

安心して、おいしく、楽しく給食を食べることができるように心をこめて給食をつくります。
 栄養士 谷田部 祐美
 調理委託業者 日本給食株式会社
 調理師4名、調理スタッフ8名です。どうぞよろしくお願いいたします。